

李雪◎著

这一秒不放弃， 下一秒才会有奇迹

《哈佛凌晨五点半》

《哈佛晚间八点半》

作者2017年最温暖力作




谁的人生不是在荆棘中前行，
跨过去，才会实现最初的梦想。

谁没有过艰难黑暗时刻，
还未拼尽全力，就别说自己不可以。
死撑一下，你的坚持，终将美好。

李雪◎著

这下一秒， 下一秒才会有奇迹



 三辰影库音像出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

这一秒不放弃, 下一秒才会有奇迹 / 李雪著. -- 北京: 三辰影库电子音像出版社, 2017.6

ISBN 978-7-83000-237-4

I. ①这… II. ①李… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 121071 号

书 名: 这一秒不放弃, 下一秒才会有奇迹

作 者: 李雪 著

出版发行: 三辰影库音像出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路媒体村天畅园 2 号楼

出 版 人: 王六一

印 制: 北京凯达印务有限公司

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1 / 32

印 张: 8

版 次: 2017 年 7 月第 1 版

印 次: 2017 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1-5000

书 号: ISBN 978-7-83000-237-4

定 价: 32.00 元

版权所有 翻版必究

凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换



第一章 认识自己，
才能更好地成就自己

- 认识自己，才能更好地成就自己 / 003
- 欣赏自己，才能更好地重塑自我 / 008
- 没有你做不到的事，只有你想不到的事 / 014
- 自己的命运自己主宰，自己的未来自己规划 / 018
- 接受不完美，从旁观者的角度检视自己 / 023
- 时刻充满自信心，找寻适合自己走的那条路 / 028

第二章 不念过去不惧将来，
做个内心强大的自己

- 不念过去不惧将来，做个内心强大的自己 / 035
- 改变不了环境，就改变自己去适应它 / 040
- 在平凡中寻找精彩，在精彩中畅享人生 / 045
- 坦然接受不公平，找到内心的平衡 / 051
- 自卑是失败的温床，自信是成功的起点 / 057
- 不想一直处于弱势，就要先学会示弱 / 062



第三章 跳出思维的牢笼， 才能够创造出更多的精彩

- 跳出思维的牢笼，才能够创造出更多的精彩 / 069
- 人生不设限，才能更好地绽放自己 / 075
- 敢于冒险才能提升自己，敢于创新才能引领未来 / 081
- 原则要讲究，但也要学会灵活变通 / 086
- 换一种思维方式，拥抱另一番美丽景象 / 092

第四章 用良好的心境诗化生活， 生命之花才能开得更芬芳

- 诗化生活，生命之花才能开得更芬芳 / 099
- 演好自己的角色，展现自己最精彩的一面 / 104
- 掌控了情绪，便掌握了命运 / 110
- 只有独立坚强，才能在困境中找到突破口 / 115
- 走出智商的局限，让情商改变自己的生活 / 120

第五章 目标是人生的灯塔， 能够给人指引出一条康庄大道

- 目标是人生的灯塔，
能够给人指引出一条康庄大道 / 127
- 预见是成功的先头部队，
正确的预见等于成功了一半 / 132
- 理想总是很丰满，但是现实可能很骨感 / 137
- 放弃是最大的失败，坚持是最大的成功 / 143
- 充分发挥自我的优势，努力规避自我的缺陷 / 148

第六章 人生是一场不可重来的直播， 唯有用有限的时间完成更多的事

- 人生是一场不可重来的直播，
唯有用有限的时间完成更多的事 / 155
- 别让懒惰羁绊自己前行的路，
合理利用时间才能迈向成功 / 160
- 成为时间的主人，你就能掌握命运 / 166
- 你的时间用在哪里，你的成就就出在哪里 / 172
- 时间的长度无法改变，却可以改变时间的质量 / 178

第七章 幸福是一门科学， 更是一种能力

幸福是一门科学，更是一种能力 / 187

时刻拥有幸福感的人，才能乐享人生的美好 / 192

别羡慕别人的“幸福”，每个人的幸福都不尽相同 / 197

幸福的人生，是靠勤奋刻苦创造出来的 / 202

苛求未来的幸福，不如把握好当下 / 208

第八章 为梦想寻找现实的出口， 这一秒不放弃下一秒才会有奇迹

为梦想寻找现实的出口，

这一秒不放弃下一秒才会有奇迹 / 215

成功没有捷径，

一步一个脚印才能采摘到胜利的硕果 / 222

对自己有多狠，才会知道自己到底有多能 / 228

激发自己的全部潜能，

唤醒更为强大的自己创造奇迹 / 234

想到就要做到，再好的想法也需要行动来检验 / 240

第一章



认识自己， 才能更好地成就自己

认识自己是梦想之石，可以击出理想之火，可以点亮创造之灯，可以照亮成功之路。人只有认识自己，看清自己，知道自己想要的是什么，知道自己的长处和短处，才能更好地发挥自己的特长，走好今后的人生路。

认识自己， 才能更好地成就自己

每天早上醒来，面对着镜子里的自己，尽管能够清楚地看到自己的脸和自己的五官，但是，你确定你真的能看清自己、认清自己吗？

人似一面镜子，它可以创造出无数个镜像，然而却难以看到自己。正如老子所言：“知人者智，自知者明。”人贵在有自知之明，唯有正确认识自己，才能够“知不足而后能自反也”，才能更好地成就自己。

有一只小天鹅在森林里跟妈妈走丢了，后来它迷迷糊糊地闯进了一群小鸭子的队伍之中，鸭妈妈见它孤零零的，便收留了它，把它当成自己的鸭宝宝来照顾。可是，它长得跟小鸭子里特别的不一樣，它比小鸭子里长得漂亮多了，其他小动物们封它为“最美小

鸭”，然而，这引起了其他小鸭子的嫉妒，大家都变着法子去欺负它。所以，小天鹅每天都过得很不开心，不知道自己为什么总跟小鸭子们格格不入。

于是，小天鹅问鸭妈妈，是不是因为自己是从森林里捡来的，不是它亲生的，所以其他鸭宝宝才不喜欢它。鸭妈妈告诉它，小鸭子们不喜欢它，是因为它跟鸭子不是同类，它是一只美丽的白天鹅，它的存在抢尽了小鸭子的风头，它们嫉妒它比它们长得漂亮。

在得知自己是一只白天鹅之后，小天鹅决定离开鸭群，朝有大湖泊的方向奔去。它不要困在小河小流之中，它要回归天鹅家族，去属于自己的地方过属于自己的生活，开创属于自己的一片天地。

世界上有一个人，他离你最近但似乎也离你最远。

世界上有一个人，他与你最亲近但似乎也与你最生疏。

世界上有一个人，你会常常想起但似乎也最容易将他忘记。

这个人不是别人，正是你自己。世上有许许多多的人需要我们去认识，但我们最应该认识也最值得认识的人，却是我们自己。可是很多时候，因各种原因使我们认不清自己，以致找不到正确的人生路，走不到自己要到的地方。

认识自己是梦想之石，可以击出理想之火，可以点亮创造之灯，可以照亮成功之路。人，只有认识自己，看清自己，知道自己要的是什么，知道自己的长处和短处，才能更好地发挥自己的特长，走好今后的人生路。

凯瑟琳·德鲁·吉尔平·福斯特是全球最负盛名的高等学府之一哈佛大学的第28任校长，是哈佛大学建校371年来的第一位女校长，也是第一位没有在哈佛取得过学位的校长，同时她也是一位杰出的美国内战史学家，其代表作《这受难的国度：死亡与美国内战》由译林社引进出版，入选当年《纽约时报》十大好书并获得次年美国史研究最高奖项班克罗夫特奖。

德鲁·福斯特之所以能够取得如此辉煌的成就，拥有如此辉煌的人生，完全得益于她“认识自己，超越自己以及成就自己”的人生理念。

德鲁·福斯特的母亲从小就教育她说：“这是个男人的世界，这一点你认识得越早，对你越有好处。”然而，她并不相信这个世界必须由男人主宰，不相信女人就无法在这个世界上作出成绩，有所成就。所以，之后的很多很多年，她用自己的实际行动证明了母亲的这个观点是错误的。

1947年9月18日，福斯特出生于距离美国首都华盛顿约100公里的弗吉尼亚州克拉克县的小镇米尔伍德。曾祖父劳伦斯·泰森曾出任美国田纳西州参议员，父亲麦克奇是一位培养纯种马的农场主，她家庭条件优越，母亲从小就以“贵夫人”的标准来要求她，可是福斯特似乎很“叛逆”，并不甘心于做个“贤妻良母”式的家庭主妇，她时常因思想观念前卫与母亲进行辩解，她关注时政，研究历史，甚至还积极地参与到其中。

其中，最为引人注目的是小学四年级的时候，因亲眼目睹种族隔离制度对黑人所造成的伤害而提笔给当时的美国总统艾森·豪威尔写了一封呼吁消除种族隔离的信：“亲爱的艾森·豪威尔总统：我今年9岁，是个白人，对于种族隔离有很多想法……如果我将脸涂成黑色，那么任何像公立学校之类的地方就不会接纳我。但实际上我的情感并未发生任何变化，变的只是肤色而已。”信写好之后，福斯特并未告诉父母就直接寄到了华盛顿特区白宫。艾森·豪威尔总统收到信后亲自给她写了封回信。不仅如此，福斯特还参加了民权运动的示威游行。

谁也没想到，福斯特这个家人一直希望她长大之后成为富人妻子的有主见但却“不怎么听话”的女孩，长大之后竟然成为了世界最有影响力的大学的校长。

福斯特一直都很向往普林斯顿大学，但由于当时普林斯顿大学是不招收女生的，她只能选择入读女子大学布林莫尔学院。这个经历对她影响非常之大。作为一名历史学者，她不仅关注废奴运动、民权运动，更关注女性解放运动，倡导男女平等，且一直都在为之努力。福斯特的哥哥曾回忆说：“她很了解自己的道路，她雄心勃勃，希望有所作为。”在滨州大学就学时获得了美国历史学硕士和博士学位之后开始了教授生涯，主要研究美国南部历史，共发表了五本专著。

2001年，福斯特担任哈佛大学拉德克利夫学院院长，充分显

示出了她的管理才能和卓越的人际关系处理能力，这为她于2007年成为哈佛校长打下了坚实的基础。

2005年1月，时任哈佛大学校长的萨默斯在一次学术会议上提出的“先天性别差异可能是导致女性在科学领域建树甚少的原因”言论引发了全美巨大的争议，哈佛大学成立了两个特别小组调查学校内部性别差异的问题，福斯特有幸得以担任两个小组的监察员。

2007年2月8日，哈佛大学日报《哈佛红报》宣布福斯特当选为新一任校长，福斯特一夜之间成为了拥有11个院系、2.4万名员工、近300亿美元捐赠资金的哈佛大学的最高管理者。因为她是女性，质疑声阵阵，可以说，福斯特面临着前所未有的巨大挑战。可是她并不惧怕这个挑战，而是自信满满地站在了哈佛大学新的历史舞台上，大声地告诉全世界人民：“我希望我的任命能成为一个机会均等的象征，这是上一代人难以想象的事情。我不是哈佛女校长，我是哈佛校长。”随着福斯特出任哈佛大学校长，美国著名的8所常春藤名校陆续由女性校长接棒。这说明了女人和男人一样，都可以出任更重要的职位，都可以作出举世瞩目的成就。

世界上没有两片完全一样的叶子，人也一样，每一个人都是世界上独一无二的。我们只有认识自己，才能最大限度地提升自己，朝着自己的目标和理想前进；才能充满自信地去迎接各种机遇和挑战，为自己创造更多成功的机会；才能摆正自己的位置，既不高估自己也不低估自己，谱写出自己一生的华美篇章。



欣赏自己， 才能更好地重塑自我

人生是一项自我欣赏和自我完善的巨大工程。

只有欣赏自己，才能更好地重塑自我，如白云那般，虽没有蓝天的宽广博大，但是却有自己的悠然自得；只有欣赏自己，才能充分发挥自我的优势，为自己的人生增添光辉色彩，如野花那般，虽没有梅花的芬芳幽香，却有自己的自然淳朴；也只有欣赏自己，才能建立坚定的自信心使自己清楚和明确自我的奋斗方向，如小溪那般，虽没有大海的奔腾汹涌，却有自己的涓涓细流。

一位算命先生养了一只小鸡，每天就带着这只小鸡在大街上摆摊为人算命。这只小鸡受过算命先生的训练，也有些能耐，能遵照

算命的指示从一堆签文中抽出与顾客所求相对应且又能准确表示顾客行程的签文，对此，它很满足，以为会就这样过一生。可谁知，算命先生的生意越来越难做，终于有一天，他收起了自己的算命摊另谋生路，小鸡自然也就“失业”了。算命先生改行之后自己都难养活，但是又舍不得把小鸡给吃了，就将它放生，让它自己去树林里求生存。

小鸡在树林里无所适从，不知道怎么填饱肚子让自己活下去。树林里的那些山鸡好心提醒它可以去小溪边或是草丛里找小虫子吃，但是小鸡却说，它除了会捡签文外什么都不会。山鸡们说为了生存，每一只鸡都要学会捉各种虫子吃，大家也都愿意教它怎么去捉虫子，可是小鸡并不欣赏自己，对自己也没信心，它觉得自己一定是学不会的，所以拒绝了山鸡们的好意，一天天饿着肚子等待着算命先生“东山再起”将它寻回，结果，它就这么活活地饿死在了树林里。

等待别人的欣赏，不仅会给自己带来更多的桎梏，更会让自己失去生存和发展的良机，最终落得个凄凄惨惨的下场。唯有欣赏自己，才能舒展自我的个性，发挥自我行为的能动性，积极地去获取更多的机会，如此才能赢得更多的赞誉，活得出众，活得精彩！

英国威尔士亲王查尔斯王子的第一任妻子戴安娜王妃虽然是贵族家庭出身，物质生活富裕，但是精神生活却十分贫乏。父母亲离异之后，她一直跟随父亲一起生活，但是父亲却娶了一个她不喜欢



的后母，这让她的精神生活倍感压力，加之父亲于9岁那年将她送到一所寄宿学校就读，这使她有一种被抛弃的感觉，这种感觉一直陪伴着她的成长。尽管平日里她跟同学们也有说有笑，也很热衷于参加学校的各种活动，但是她的内心深处还是觉得自己跟他们有些距离，这对她与人进行心与心的交流有着一定的影响。可以说，她虽然表面开朗，但内心忧郁。

1977年，16岁的戴安娜和查尔斯王子在一个派对中相识，查尔斯王子对她一见钟情，很快便对她展开了强烈的爱情攻势，受宠若惊的戴安娜难抵查尔斯王子的热情，很快便沦陷了。查尔斯王子曾暗示过戴安娜，总有一天她会成为王后，但是曾经一度，她还是感觉自己像是在做梦一样！

1981年7月29日，戴安娜美梦成真，在全球几十亿双眼睛的注视下，她和查尔斯王子在圣保罗大教堂举行了世纪大婚礼。然而，查尔斯王子并不是戴安娜最好的归宿，嫁入王室，更是拉开了她悲剧人生的序幕。

相对于王室来说，戴安娜的出身当属“平民”，所以她想融入王室的生活，确实困难很多，别说皇室里的繁文缛节和身为王妃的社会责任了，单单是她跟丈夫查尔斯王子的兴趣爱好以及心灵差距就很大。她年轻貌美，他成熟稳重，按理说应该是很好的互补才对，但是现实中的他们，性情和喜好简直是南辕北辙。查尔斯王子喜欢马球和打猎，她一点儿都不感兴趣，她喜欢跳舞，查尔斯王子